

Geriatricie
040 286 4811

Bewegen is belangrijk. Misschien vraag je je af wat je kunt doen om actief te blijven. Er zijn veel mogelijkheden om te bewegen. Buiten of binnen. Vooral nuttig of juist leuk. Samen met anderen of liever alleen. Er is altijd iets dat bij jou past en waar je je goed bij voelt.

Voorzorg

Als je regelmatig beweegt, kun je je favoriete activiteiten meestal gewoon blijven doen. Beweeg je weinig of heb je bepaalde gezondheidsklachten, dan is het verstandig om eerst contact op te nemen met bijvoorbeeld je huisarts of fysiotherapeut. Dit geldt bijvoorbeeld bij:

- Hartproblemen.
- Hoge bloeddruk.
- Onverklaarde klachten op de borst.
- Duizeligheid of flauwvallen.
- Bot- of gewrichtsproblemen die kunnen verergeren door beweging.
- Ademhalingsmoeilijkheden.
- Problemen met je balans of als je regelmatig valt.

Hoeveel bewegen

De beweegnorm is minimaal 5 keer per week 30 minuten matig intensief bewegen. Met matig intensief bedoelen we dat je ademhaling en hartslag wat sneller gaan, zonder dat je helemaal buiten adem raakt.

Samen bewegen (georganiseerd)

Wil je graag bewegen maar weet je niet wat er bij jou in de buurt mogelijk is? Deze tips kunnen helpen:

- In de gemeentegids of op de website van je gemeente vind je vaak een overzicht van sportverenigingen en clubs.
- Bij het Wmo loket van je gemeente kun je vragen welke activiteiten er bij jou in de buurt worden georganiseerd. Meer dan 300.000 ouderen volgen bijvoorbeeld bewegingslessen. Deze lessen zijn vaak afwisselend en zijn bijvoorbeeld gymnastiek, Nordic walking, volksdansen of zwemmen. De lessen worden gegeven door speciaal opgeleide instructeurs.
- Op websites zoals www.buurtlink.nl en www.buurt-online.nl vind je vaak activiteiten bij jou in de buurt. Je kunt ook informeren bij de LEV groep via www.levgroep.nl of bij Stichting Senioren Belangen.

Vind je niets wat goed bij je past, dan kun je ook zelf iets organiseren. Er zijn veel activiteiten die je binnen of buiten kunt doen, zoals biljarten, darten, sjoelen, jeu de boules of koersbal (variant van jeu de boules dat binnen wordt gespeeld).

Samen bewegen (niet georganiseerd)

Wil je wel meer bewegen, maar liever niet georganiseerd? Dan zijn er ook veel mogelijkheden:

- Lunchwandelen. Je kunt je brood meenemen naar buiten en dit samen met je partner, buren of vrienden opeten tijdens een wandeling.
- Samen seizoensfoto's maken. Ga op zoek naar paddenstoelen, herfstbladeren, vogelnestjes, kikkerdril, bloemen, spinnenwebben of insecten en maak er foto's van.
- Samen winkelen in je favoriete winkelstraat of langs kraampjes op een markt of beurs. Zo loop je ongemerkt een heel stuk.

- Spelen met kinderen. Denk aan samen voetballen, tikkertje of verstoppertje spelen, naar het park gaan om eendjes te voeren, steentjes in het water gooien of samen een zandkasteel bouwen. Ook samen kaarten of tekeningen maken en deze bezorgen met een wandeling of fietstocht zorgt voor beweging.
- Samen fietsen. Weet je niet waarheen, dan is knooppuntfietsen een fijne optie. Door het hele land zijn knooppuntroutes met duidelijke bewegwijzering. Via www.knooppunter.com kun je vooraf een route uitzetten.
- Een klus doen voor een ander. Buren, familie, de kinderboerderij, het buurthuis of het verzorgingshuis kunnen vaak hulp gebruiken. Denk aan afwassen, schilderwerk, oppassen of het verzorgen van dieren. Je bent actief bezig en helpt tegelijk iemand anders.
- Oppassen op of uitlaten van dieren. Op oopoeh.nl vind je hiervoor mogelijkheden.
- Extra tip. Zoek je een beweegmaatje, dan kun je kijken op www.beweegmaatje.nl. Via www.mezzo.nl en www.wehelpen.nl vind je vrijwilligers in je buurt die je misschien kunnen ondersteunen. Van WeHelpen is ook een app voor iPhone en Android.

Alleen bewegen

Bewegen kan ook heel goed alleen. Wandelen, tuinieren en het huishouden doen zijn fijne manieren om actief te blijven.

- Tuinieren. Van grasmaaien tot onkruid wieden en van opruimen tot snoeien. Buiten is er altijd iets te doen. Heb je geen tuin maar vind je tuinieren leuk, dan kun je familie of buren helpen. Ook stadsparken en natuurgebieden zoeken vaak vrijwilligers. Aanmelden kan via een vrijwilligerscentrale of via de website van je gemeente.
- Het huishouden doen. Ramen zemen, stofzuigen en opruimen kosten energie en houden je in beweging. Is je eigen huis al klaar, dan kun je misschien buren, familie of vrienden helpen.
- Boodschappen doen. Dit kan lopend of met de fiets. Past niet alles in 1 keer, dan zorgen meerdere boodschappenmomenten per week voor extra beweging. Ga je met de auto, dan is het prettig om iets verder van de winkel te parkeren.
- Ochtendgymnastiek. Regelmatige oefeningen zijn een fijne manier om soepel te blijven. Via het tv-programma Nederland in Beweging krijg je dagelijks nieuwe oefeningen. Het programma is te zien om 09.10 uur op NED1 en ook via internet op een moment dat jou uitkomt.
- Lezen en bewegen combineren. Een audioboek maakt het mogelijk om te wandelen en tegelijk te luisteren. Korte verhalen, een conference of gedichten zijn hiervoor vaak prettig. Je bibliotheek kan je helpen bij het kiezen.
- De hond uitlaten. Heb je geen hond, dan kun je misschien de hond van vrienden of buren meenemen.

Kleine veranderingen, groot effect

Het aanpassen van dagelijkse gewoontes kan al veel extra beweging opleveren:

- De trap nemen in plaats van de roltrap of lift.
- Wat vaker stofzuigen als dat goed voelt.
- Een stappenteller gebruiken en streven naar 10.000 stappen per dag. Op een smartphone zijn gratis stappentellers beschikbaar, zoals Accupedo voor Android of iPhone.
- Een halte eerder uitstappen bij bus, tram of metro en het laatste stuk lopen.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger007-tips-om-te-bewegen-voor-ouderen/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER007
04-02-2026